NursRxiv
DOI：10. 12209/issn2708-3845. 20221121001

1例轻度焦虑伴药物依赖失眠患者耳穴三序疗法病例报告

赵玲玲[1]，谢　薇[1,2]，向毅明[1]，罗丽媛[1]，周艺涵[1]，陈　丽[1]，刘　兴[1]，邵　帅[1]
（1. 贵州中医药大学，贵州贵阳 550002；2. 贵州中医药大学第一附属医院，贵州贵阳 550001）

摘要：目的　总结1例轻度焦虑伴药物依赖失眠患者耳穴三序疗法临床疗效病例报告。**方法**　采用耳郭按摩、刮痧、耳穴贴压的耳穴三序疗法进行治疗，每周两次，分别周三、周日上午各一次，10次一个疗程，共治疗24次近两个半疗程。**结果**　耳穴三序疗法治疗后，PSQI量表评分由18分降为7分，SAS量表评分由58分降为26分，患者停药，焦虑及失眠痊愈，3个月后随访无复发。**结论**　通过耳穴三序疗法治疗能有效改善轻度焦虑伴药物依赖失眠患者的临床症状，可为临床治疗轻度焦虑及药物依赖失眠患者提供借鉴与参考。

关键词：轻度焦虑；药物依赖；失眠；耳穴三序疗法

有数据显示，高达50%的人抱怨有睡眠问题[1]，美国约34%的成年人存在睡眠不足[2]，根据《2022中国国民健康睡眠白皮书》数据显示，我国近3/4的中国居民曾被睡眠问题困扰。安眠药物依赖性失眠是失眠疾病中较为复杂和较难处理的一个分支[3]，是指机体长期与药物相互作用，使机体在生理机能、生化过程和（或）形态学方面发生特异性、代偿性、适应性改变，若突然停药可致机体和（或）心理的不适[4]，产生焦虑抑郁情绪[5]，目前西医尚无特效治疗方法[6-7]。近年来，耳穴疗法以其独特的疗效而被广泛应用于各类失眠[8-10]。2022年5月15日，我院耳穴门诊收治了1例轻度焦虑伴药物依赖失眠患者，经积极治疗，患者症状明显改善，现报道如下。

1　病例资料

患者，女，36岁，主诉：入睡困难、易醒、早醒，服用氯硝西泮、马来酸氟伏沙明片和富马酸喹硫平近10个月，加重伴焦虑一个月，于2022年5月15日于我院耳穴特色治疗室门诊就诊。患者诉约2年前，因工作繁忙、压力大，逐渐出现夜间入睡困难，发病初期凌晨12点左右上床，凌晨1~2点方可入睡，此后渐加重，并出现易醒，醒后难以入睡，甚至整夜不能入睡，日间疲乏无力，注意力不集中等症状。于2021年9月在其他医疗机构行药物治疗，每天服用氯硝西泮0. 5mg/天，服用一周后无效自行加到1mg/天。2021年10月，患者服用氯硝西泮无效，再次到医院就诊，医生又给其服用马来酸氟伏沙明片50mg/天和富马酸喹硫平0. 2g/天。患者连续服用约6个月，睡眠改善不稳定，近一个月上诉情况加重，服药后仍感睡眠不佳，故来我院就诊。

2　患者信息

患者中青年女性，36岁。其个人史、家族史、手术史、过敏史无特殊。入院评估：匹兹堡睡眠指数量表（PSQI）评分为18分，焦虑自评量表（SAS）评分为58分，抑郁自评量表（SDS）为38分，患者存在严重失眠和轻度焦虑。护理评估：患者意识清晰，对答切题，沟通良好，当谈及睡眠情况时，语速加快，明显焦虑，紧张，有强烈的求治愿望，无躯体运动障碍。总病程2年多，病情呈迁延发展趋势，发病前无精神活性物质接触、使用史，发病后长期使用安眠药物和抗焦虑药物。以睡眠障碍、焦虑、紧张、对安眠药物的依赖性为主要症状。诊断为：安眠药物依赖性失眠、轻度焦虑。

3　耳穴三序疗法

依据病情考虑为患者进行耳穴三序疗法替代治疗，依次为患者进行耳郭按摩、刮痧、贴压三序治疗，每治疗2次就减少其药物的1/4片，经过耳穴三序疗法治疗两个半疗程共24次后患者完全停药，患者睡眠明显好转，定期随访状况良好。

通信作者：谢薇，2817180455@qq. com

3.1 操作前评估

进行耳穴三序疗法操作前,评估患者耳郭皮肤完整情况,耳郭皮肤有炎症、冻疮、破溃、感染、溃疡等禁操作。评估患者既往有无酒精、胶布过敏等情况。

3.2 具体操作

3.2.1 耳部按摩 患者取坐位或卧位,护士站于患者操作一侧,用75%的酒精为患者一侧耳郭进行消毒、待干,取适量草本舒缓按摩油涂于整个耳部,进行耳部按摩。按摩顺序参照《耳穴诊治学》[11],自上而下进行按摩,重复按摩4~5遍,按摩时间3分钟。

3.2.2 耳郭刮痧 按摩完毕,使用铜砭刮痧板进行耳郭刮痧,参照《耳穴诊治学》中的按摩顺序[11]作为耳部全息铜砭刮痧顺序,包括耳前、耳后以及重点部位刮痧,自上而下,由外向内。耳前和耳后共刮痧15分钟,重点部位刮痧5分钟,共刮痧20分钟,刮痧完毕,取适量医用棉球擦净患者耳部刮痧油。

3.2.3 耳穴贴压 ①取穴:心、枕、顶、神门、皮质下、垂前、催眠点、失眠点、睡眠深沉点、神经衰弱区、肝、胆、身心穴、快活穴。②操作方法 患者取坐位,操作者一只手轻拉患者耳郭,另一只手持探棒前端对准相应耳穴点/区轻探,寻找压痛敏感点,并按压出痕迹作为标识,用血管钳夹取王不留行籽耳贴贴于标识处,再用拇指和食指指腹分别放于耳穴贴的正反面按压,使局部产生酸、麻、胀、痛感。嘱患者于每日早、中、晚、睡前采用拇指和食指垂直按压刺激疏通经络,每个穴位按压30~60秒。每次治疗时均选取患者一侧耳郭,两耳交替进行。

3.3 操作后健康宣教

3.3.1 起居:室内保持整洁安静、良好的通风、适宜的光线和温湿度。指导患者每日规律作息及睡眠,每晚睡前用热水泡脚。

3.3.2 饮食:三餐安排适当,宜食富有维生素及纤维素的瓜果蔬菜,少吃辛辣刺激性的的食物,避免过饱过饥,补充足够的水分。禁饮用咖啡、浓茶等,戒烟、戒酒等。

3.3.3 运动:最好选择持续、规律适量的有氧运动,尤其是中低强度有氧运动,如:八煅锦、太级拳、快走、慢跑、游泳等。根据个人兴趣、体力、既往运动史等进行运动项目的选择。

3.3.4 心理:关心、体贴患者,与患者交流并耐心倾听其诉说,适时给予安慰和开导,嘱咐患者保持乐观情绪,避免过激的情绪。向受试者介绍失眠的相关知识,耐心倾听患者的需要,评估患者当前的心理状态,给予积极健康的疏导。

3.3.5 耳穴贴压后的注意事项:治疗过程中需要注意耳穴贴压后尽量避水,按压力度适中,以能耐受为宜,若皮肤出现瘙痒、红肿等立即停止贴压,若皮肤进一步出现破溃、感染等及时就医。

4 结果

患者在治疗第14次近一个半疗程后三种药物均减到1/4片,在治疗第18次近两个疗程后患者只服用氯硝西泮1/4片,在治疗第20次两个疗程后完全停药,之后继续巩固治疗4次。患者经过近两个半疗程耳穴三序疗法治疗后,再次评估PSQI量表评分为7分,SAS量表评分为26分,完全停药,每天可睡至次日清晨7点,虽然偶尔会易醒,但醒后可很快再次入睡。3个月后随访,患者自述白天有时会困倦,会午睡30-40分钟,睡眠治疗良好,未再服用过药物。

5 讨论

5.1 耳穴三序疗法治疗失眠的理论依据

《灵枢·口问》曰:“耳者,宗脉之所聚也”,人体全身经络均汇集聚焦于耳郭。“有诸内必形诸外”人体五脏六腑均可以在耳郭上找到相应的位置,当人体发生疾病时,常会在耳郭上出现阳性反应,如变色、丘疹、脱屑、压痛等,通过观察耳郭形态和色泽的变化能判断相应脏器的病理改变,可依此来诊断疾病。对耳郭相应穴位或部位给予刺激,通过按摩、刮痧、贴压耳郭的相应穴位或部位,具有调理气血、疏通经络、调节脏腑、平衡阴阳的作用,进而达到治疗疾病的目的。

5.2 耳郭按摩对失眠及焦虑的疗效

耳部按摩是指用手指指腹或按摩器具在耳郭进行点按、揉搓、提捏等按摩方法,使局部发红发热,以达到防治疾病的一种方法。按摩耳郭可促进全身气血运行,达到疏通经络气血、调节脏腑功能、补肾益脑聪耳等作用[12]。耳部按摩刺激耳郭穴位可使耳郭的血管扩张,同时通过耳部按摩刺激耳穴后能够产生放射性感应,沿经络浅放射,作用于对应的人体器官,从而起到调节脏腑、疏经通络之功效[13],达到防治疾病的目的。

5.3　耳部刮痧对失眠及焦虑的疗效

耳部刮痧是建立在耳部全息理论的基础上的一种中医护理疗法，能够刺激耳郭表面相应穴位，疏通筋脉，调畅气血。在耳部刮痧的过程中，铜砭和耳郭皮肤摩擦发热，使身体对应部位产生活血化瘀、散结消肿的作用[14]。利用铜砭强渗透力和穿透力作用于耳部，投影到躯体部位的气血循环增强，进一步扩张耳郭血管，打开其大周天及小周天，促使耳郭组织高度充血，进一步改善耳郭经络、血液及淋巴循环，达到行气活血、通经活络、排痰、祛瘀、解表的功效[15]。

5.4　耳穴贴压对失眠及焦虑的疗效

在耳部按摩和刮痧的基础上进行耳穴贴压，可以对穴位起到长效而持续的刺激，具有调节脏腑气血运行、平衡阴阳、宁心安神的作用。耳穴贴压技术以中医经络学说、现代医学解剖学及生理学为基础，在治疗失眠、焦虑症、抑郁等病症方面已被认可，可通过持续刺激耳郭穴位，经经络、血管、神经、内分泌等各系统相互协调、相互作用，达到运行气血、调节脏腑阴阳的目的[16]。现代医学研究认为，耳穴贴压通过耳穴贴压可能触发迷走神经调节，纠正交感神经的过度活动。一方面增加副交感神经活动，另一方面减少交感神经活动，可以起到对大脑抑制与兴奋双向调节作用[17]。

5.5　耳穴贴压取穴分析

《内经》中记载："夫心胀者，心短气，卧不安"指出心藏神，心脏生理功能失常，心气虚则神不安，而致失眠，故选取神门、心、枕、顶、失眠点具有宁心安神、镇静、利眠的功效。而《医效秘传·不得眠》中记载："阴虚为阳所胜，则终夜烦扰而不眠也"，所以患者表现出睡眠浅、容易醒以及醒后不易入睡等症状，故选取催眠点、睡眠深沉点、垂前以及神经衰弱区联合使用，催眠点和睡眠深沉点可显著改善其睡眠浅、容易醒、醒后不易入睡等症状，而垂前、神经衰弱区作为利眠两要穴，可提升睡眠深度。安眠药物依赖性失眠由于病程长、难治愈，亦属于顽固性失眠的一种，故选取失眠点进行贴压，可增强其疗效。而多梦区则根据患者近期有无多梦进行选择性贴压。此外，现代医学还认为，睡眠紊乱是由于大脑皮层兴奋和抑制过程的平衡遭到破坏所致，故选取皮质下穴，调节大脑皮质兴奋和抑制过程。同时，选取身心穴及快活穴，可针对性改善患者焦虑情绪。诸穴相配，可达到宁心安神、镇静催眠的功效。

耳部按摩、刮痧、贴压，三者层层递进，前两者主要起到活血化瘀、疏通经络，调理气机的作用，而后者具有宁心安神、调理脏腑的功能。由此可见，耳穴三序疗法从病因病机上解决失眠问题，对轻度焦虑伴药物依赖性失眠患者具有较好的治疗作用，并降低患者服药量，减轻患者的药物依赖性，缓解患者焦虑情绪。耳穴三序疗法作为一种中医绿色外治疗法，对于医者来说，取材方便，利于操作；对于患者来说，既无服药之苦，又无破皮进针之痛，治疗体验良好，为临床治疗药物依赖性失眠及轻度焦虑患者提供了新思路，值得临床推广应用。

参考文献

[1] LI JX, VITIELLO MV, GOONERATNE NS. Sleep in normal aging[J]. Sleep Med Clin, 2018, 13(1): 1-11.

[2] HAFNER M, STEPANEK M, TAYLOR J, et al. Why sleep matters-the economic costs of insufficient sleep: a cross-country comparative analysis[J]. Rand Health Q, 2017, 6(4): 11.

[3] 赵忠新. 临床睡眠障碍诊疗手册[M]. 上海：第二军医大学出版社，2006.

[4] 刘静，张谦，张微，等. 药物依赖性试验方法概述[J]. 中国药理学与毒理学杂志，2019，33(10)：838.

[5] 梁籹宁，陈琼妮，李亚敏，等. 湖南省4237名护士焦虑、抑郁、失眠现状及影响因素[J]. 中南大学学报(医学版)，2021，46(8)：822-830.

[6] 张明明，高希言，李潇，等. 针刺背俞穴结合透灸法治疗安眠药物依赖性失眠23例[J]. 中国针灸，2019，39(3)：251-252.

[7] 张丽娜，周如意，张弘. 药物依赖性失眠的中医治疗概述[J]. 中国医药导刊，2021，23(12)：916-920.

[8] 李静，景静，谢晓磊，等. 耳穴压豆对新冠肺炎患者失眠的疗效观察[J]. 世界科学技术-中医药现代化，2021，23(6)：2086-2091.

[9] 于小洁. 针刺四关穴配合耳穴压豆治疗脑卒中后失眠的临床疗效[J]. 中国全科医学，2021，24(S1)：175-176.

[10] 杨玲，郭耀光，林炜钰，等. 针刺结合耳穴压籽治疗中风后失眠的临床探究[J]. 中国全科医学，2020，23(S2)：213-216.

[11] 程凯，周立群. 耳穴诊治学[M]. 北京：人民卫生出版社，2020.

[12] 刘智斌. 耳部按摩疗法[J]. 陕西中医函授，1993，13(5)：46-47.

[13] 刘一潼. 基于传统耳穴疗法的家用耳部理疗产品设

计研究[D]. 广州:华南理工大学,2020.
[14] 严金霞. 耳穴压豆法治疗失眠的疗效观察[J]. 实用临床护理学电子杂志,2019,4(18):120,126.
[15] 刘凤选,梅御寒,刘芝修. 耳部全息铜砭刮痧方法的临床应用[J]. 中国护理管理,2019,19(10):1445-1448.
[16] 苏成程,唐艳芬,章匀,等. 子午流注择时磁珠耳穴贴压联合肺康复训练对COPD稳定期患者疗效及生活质量的影响[J]. 现代中西医结合杂志,2020,29(8):847-850.
[17] 雷晓菁. 耳穴压豆治疗失眠的效果观察[J]. 医药前沿,2019,9(13):195-196.